Nr. 9-10 Wrzesień-Październik 1934 Rok 4

DOBRO LUDU

ORGAN DLA SPOŁECZNO-GOSPODARCZEJ KASY OSZCZĘDNOŚCI i POŻYCZEK SPÓŁDZIELNIA Z OGR. ODP. I MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM ZDROWIA LUDU

KATOWICE
UL. SŁOWACKIEGO 19
TELEFON NR 335-05

„DOBRO LUDU"

dla wszystkich
podstawą

DOBROBYTU !!

niech nikt
nie zwleka
dziś jeszcze abonujcie

MIESIĘCZNIK

poświęcony

Zdrowiu

Administracja przyjmuje zamówienia lecz tylko całoroczne
za cenę Zł. 13.50

WYDAWCA: Społeczno-Gospodarcza Kasa Oszczędności i Pożyczek „Spółdzielnia Dobro Ludu" Katowice, ulica Słowackiego 9. Tel. 33 505

Druk „Nakładowa" Będzin, Kościuszki 20.

DOBRO LUDU

ORGAN DLA SPOŁECZNO-GOSPODARCZEJ KASY OSZCZĘDNOSCI I POŻYCZEK, SPÓŁDZ. Z OGR. ODP. MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM ZDROWIA LUDU

Red. nacz. i odp.: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Słowackiego 19

Redakcja i Adm.: Katowice, Słowackiego 19, I. p. Tel. 335-05

Nr. 9/10 Katowice, Wrzesień-Październik 1934 r. Rok 4

Bezpłatna nauka dla naszych czytelników.

Dyrekcja Kursów Kreśleń Technicznych inż. Gajewskiego Warszawa, Plac Trzech Krzyży 2, przeznaczyła dla niezależnych naszych czytelników 5 miejsc bezpłatnych i 30 ulgowych (po 10 zł. miesięcznie). Naukę można pobierać korespondencyjnie, dla tych którzy mieszkają na prowincji, albo też w Warszawie słuchowo w godzinach wieczorowych.

Kursy Techniczne inż. Gajewskiego kształcą na kreślarzy technicznych i są dostępne tak dla chłopców jak i dla dziewcząt Kurs jest roczny.

Po ukończeniu Kursów absolwent lub absolwentka zajmuje stanowisko kreślarza technicznego lub kreślarki technicznej w biurach budowlanych, fabrykach, u mierniczych i t.d.

Osoby, które już pracują w zawodach technicznych, rzemieślnicy, którym znajomość rysunku jest potrzebna, mają jedyną okazję do nauczenia się tychże. Należy pamiętać, że „rysunek jest mową techniki" i ten tylko się wybija w technice kto rysunek umie czytać i wykonać.

Dziś, gdy bezrobocie dało tak wielu ludziom i tyle wolnego czasu, obywatelski czyn Dyrekcji Kursów spotka się niewątpliwie z wielkim uznaniem.

O programy i informacje zgłaszać się pisemnie do Sekretarjatu Kursów Technicznych inż. Gajewskiego Warszawa, Plac Trzech Krzyży 8.

Coś niecoś o ślinie.

W życiu człowieka ma ślina wielkie znaczenie. Na wsiach u nas pluje nieraz jeden przed drugiem, aby okazać mu swoją złość i lekceważenie. Niektóre dzikie plemiona plują sobie w twarz na znak powitania i radości z spotkania. Ażeby ocenić zupełnie dokładnie znaczenie śliny, trzeba znać dobrze ustosunkowanie się do niej danego narodu.

Pomijając czynności żucia, zależy wydzielanie się śliny od wpływów nerwowych. Sam widok lub zapach lubianych przez nas potraw do tego stopnia pobudza wydzielanie się śliny, że wprost woda zbiega się człowiekowi w ustach. Z drugiej strony może zmartwienie i złość tak silnie działać, że człowiekowi śliny brakuje.

Niejeden ma zadużo śliny, tak że mu się z ust sączy, inny ma zamało, tak że mu się skóra jamy ustnej do podniebienia przylepia. Posiadać zadużo śliny jest źle, a mieć jej zamało jeszcze gorzej.

Do czego używa organizm śliny?

Przy zapobieganiu i leczeniu chorób odgrywa ślina większą rolę, jak nam się zwykle zdaje. Slina nie jest jedynie po to, aby uformować pokarm i pomóc mu przy ślizganiu się podczas połykania, lecz już w ustach rozpoczyna ślina proces trawienia, w ten sposób że zamienia skrobię w cukier. Ślina jest alkaliczna i jest przez to równowartością w stosunku do kwasu żołądkowego zapobiega też przez to przekwaszeniu żołądka i strawieniu go przez samego siebie. (wrzody żołądkowe). Oprócz tego zawiera ślina w sobie składnik zwany „rhodankalium“, który zabija bakterje i działa antyseptycznie. Z tego powodu też tak prędko goją się rany w ustach, a zęby znajdują ochronę przed gniciem, skoro dostatecznie się je opłukuje i zwilża śliną. Zęby szczęki dolnej dłużej się zdrowo utrzymują, niż zęby szczęki górnej, gdyż dolna szczęka chroniona jest przez odpływającą ślinę. Tam gdzie zęby się z sobą łączą trudniej ślina dochodzi jak np. na boczne powierzchnie zębów i tam też ochrona ich jest mniejsza — nie można się zatem dziwić, że psucie i gnicie zębów rozpoczyna się zwykle na bocznych zębach. Badania wykazały, że przy silnem psuciu się zębów — zapas śliny dochodzi do

zera. Z drugiej strony stwierdzono, że przy złośliwych nabrzmieniach, przy zaawansowanej gruźlicy, przy zachorzeniach krwiotwórczych organów i reumatyźmie „rhodankalium“ znajduje się w bardzo małej ilości lub wogóle brakuje. Ilość „rhodanu“ w ślinie jest u zdrowych ludzi największa, przy wszystkich jednak cięższych chorobach zmniejsza się silnie. Jest to dowodem, że psucie się zębów stoi w ścisłym stosunku do odporności całego organizmu.

Siłę dezynfekującą ślinę znają też i zwierzęta, bo oblizują swoje rany i przez to doprowadzają do nich ślinę. Wiara w siłę leczniczą śliny otrzymała z czasem nazwę instynktu, tak że i dziś jeszcze każdy kto niechcąco uderzy się młotkiem w palec, natychmiast tenże do ust wkłada.

W jaki sposób można zastosować siłę leczniczą śliny u chorych ludzi.

W starożytności odgrywało leczenie śliną większą rolę aniżeli dziś. Żydom zabraniało prawo, używania śliny do celów leczniczych w sabat. W ewangeljach czytamy także, że i Chrystus przy uzdrowieniach zwilżał język, oczy i uszy śliną. W kościele katolickim i szkockim na pamiątkę tych czynności — zwilża kapłan śliną nos i otwory uszne przy chrzcie. Według Tacyda uzdrowił król Wespazjan niewidomego w ten sposób, że napluł mu w oczy. Śliny używano także wewnętrznie, specjalnie przy chorobie św. Wita, epilepsji i propylaktycznie przy objawach epidemicznych chorób. Henryk Heine opowiada w swej „podróży po Harcu“ o pewnym gospodarzu, który przez posmarowanie śliną pozbył się swej choroby skórnej. Wśród ludu odgrywa ślina jeszcze zawsze wielką rolę. Jako „plaster ciągnący“ w niektórych zapalonych miejscach używa się jeszcze tu i owdzie skórki z chleba pożutej i przesyconej śliną. Przy zapaleniach gardła chętnie żujemy orzechy laskowe, niewiedząc, że przez dobre żucie zwiększamy ilość śliny i jej siłę dezynfekcyjną. Przy połykaniu opłukuje się zapalone migdały śliną. Specjalne zastosowanie ma ślina przy leczeniu przekwaszenia żołądka, które przeobraża się w zgagę, kwaśne odbijanie, wymioty, uczucie ciśnienia w okolicy żołądka, ból żołądka i najczęściej kończy się wrzodami żołądkowemi. Za szybkie jedzenie i złe żucie zmniejsza tworzenie się śliny i jest zatem głównym powodem przekwaszenia żołądka,

W wielu wypadkach probuje się usunąć nadmiar kwasu przez natron – bicarbonicum albo magnezję, jednakże doświadczenie i badania prof. Boas wykazały, że terapja ta jest nietylko bezpomocna, ale nawet szkodliwa. Ślina jest już z natury rzeczy alkaliczna i dlatego zmniejsza stopień kwasu w żołądku, jest ona środkiem danym przez naturę do usunięcia tego niedomagania. Do leczenia tego cierpienia musi chory nietylko podczas jedzenia dobrze żuć, ale starać się też w międzyczasie o większe wydzielanie śliny przez żucie twardej skórki z chleba, sucharków i t. p. Dobre żucie nietylko przysparza samej śliny, ale także i jej właściwości alkalicznych.

Amerykanie jedzą za prędko, bo nie mają czasu na jedzenie, dlatego też znajdujemy w Ameryce coraz więcej chorób żołądkowych. Może dlatego nie jest to żadnym przypadkiem, że w kraju tym tak prędko rozpowszechniła się guma do żucia, zwiększając przez stałe żucie ilość śliny, chociaż jej się też dużo i przytem wypluwa.

Ażeby organizmowi odciągnąć wodę, można spowodować gruczoly ślinne do większej pracy, trzeba jednak potem wydzielającą się ślinę wypluwać. Prf. von Leube mówi nawet: przez energiczne żucie, jak mię doświadczenie na chorym nauczyło, można osiągnąć większe wydzielanie się śliny, niż wszelkiemi środkami medycznemi. W wielu wypadkach udało mu się przy zapaleniach opłucnych wydzialejący się pot, przez zwiększone żucie usunąć. Pamiętać należy, że dobre żucie i zwiększone wydzielanie się śliny służy do utrzymywania zdrowych zębów i przez to ułatwia żucie. Nawet hodowcy psów zważają na to, aby okazy więcej wartościowe powoli pokarm przyjmowały i nie połykały go za prędko. Dlatego daje się takiemu zwierzęciu samemu pożywienie, a nie w towarzystwie innych psów, gdyż tak z nieżyczliwości polykałoby żarcie bez żucia. Także i człowiek nie powinien przy każdem jedzeniu pić, gdyż wtedy za mało żuje i zamało śliny wydziela.

I konie, które za „mokro“ się karmi niewiele są warte. Wszystkie zwierzęta żyjące nad wodą mają mniej śliny, niż lądowe. Ptak wodny potrzebuje mniej śliny, niż inne. Kto z pokarmem dużo płynu przyjmuje, mało śliny produkuje, dobrze zatem jest „mokre dni“ zastąpić i przerwać „suchą dietą“.

Wogóle trzeba więcej na to zważać, jak i przez co organizm zdrowo się utrzymuje, wtedy nieraz znajdziemy wskaźnik do leczenia chorych ludzi. Ale dziś już nie rozumie się „mowy natury“ bo jest ona za prosta.

Cuda budowy naszego kośćca.

Bardzo łatwo zaniedbuje się pielęgnację kośćca i zasadniczo tylko w wypadkach choroby poświęca się mu większą uwagę. Budowa kośćca i jego części mają nietylko swoje znaczenie jako filary naszej siły, lecz odgrywa wielką rolę w budowie i ukształtowaniu się organizmu i jego członków. Na ostatniej olimpjadzie w Amsterdamie dało się Strassbergerowi z Monachjum w obu rękach unieść 3 cetnary. Dorosły człowiek waży $1^1/_2$ cetnara. Strassberger uniósł zatem jakoby dwie osoby równocześnie trzymając je w powietrzu. Nie do uwierzenia wprost, jeżeli uświadomimy sobie jaka stosunkowo lekka konstrukcja znosi takie obciążenie. Układ kostny mężczyny ważącego 70 kilo, o wielkości około 175 cm. waży mniejwięcej 14 kilo. Jeżeli jednak dalej uświadomimy sobie, że układ ten składa się z 222 pojedyńczych kości a wszystkie te części utrzymują w ich każdorazowem położeniu wiązadła, stawów i wyprężone muskuły, to śmiało powiedzieć możemy, że jest to cud natury.

Dumni jesteśmy z postępów techniki naszej, ale jeszcze żaden budowniczy i inżynier na świecie nie stworzył konstrukcji, które jednakże w stosunku do czynności zużytego na nią materjału, mogłaby dorównać naturalnemu cudowi naszego układu kostnego. Siła na—i—odporu oraz wytrzymałości, to są właściwości które kości wyróżniają. U noworodków i niemowląt brak jeszcze wszystkich kostnych wiązadeł. W tym stanie układ kostny nie posiada żadnych zdolności nośnych. Pamiętać o tem o tem winni wszyscy ci rodzice, którzy doczekać się nie mogą aby dziecko ich samo chodziło i stawiają je zawsze na niezdolne jeszcze do noszenia nóżki. A potem dziwią się nad krzywemi płaskiemi nogami ich dziecka. Także już dla naszych najmniejszych mamy ćwiczenia cielesne dla wzmocnienia ciała, jednakże najodpowiedniejszą gimnastyką są systematyczne ćwiczenia członków w postawie leżącej, polegające na ćwiczeniach prężenia i kurczenia lub odpowiednich ćwiczeniach wiszących.

Bardzo powoli następuje pierwotne przekształcenie się miękkiego układu kostnego w silny. U wszystkich zwierząt trwa to mniejwięcej 6-tą część ich całego życia. U człowieka kończy się całkowicie ukostnienie z 20-tym rokiem życia, z tego możnaby wysunąć uzasadniony wniosek, że naturalna granica naszego wieku winna wynosić 120 lat.

Tak długo jak wapno w małej mierze osadza się w kościach, jest ich elastyczność i zręczność ciała bardzo wielka. U niemowlęcia z łatwością możemy nogę jego założyć za ucho. Z czasem kość staje się przez wapno tak twarda, że np. jedna z najsilniejszych naszych kości — goleń łatwo uniesie naraz 34 cetnary t. j. 17 grubych mężczyzn, z których każdy waży 200 funtów.

Przy ukostnieniu widzimy dwa różne procesy, jeden obalający, drugi odbudowujący. W próżni (wewnątrz) naszych długich rur kostnych mieści się kwiotwórczy szpik kostny. Glina i wapno to są materjały budujące kości i przenikające wszędzie. Kruche wapno daje wytrzymałość — elastyczność zaś tkaniny zawierające glinę i chroniące przed łamliwością. Elastyczność kości jest tak wielka, że czaszkę całą ześrubować możemy i zmiejszyć ją przez to o $1^1/_2$ cm., t. j. 10% całej jej szerokości, bez jakiegokolwiek uszkodzenia jej. Wytrzymałość kości jest o 2 razy większa od wytrzymałości drzewa dębowego, mniejwięcej taka, jak wytrzymałość żelaza lanego. Odporność na ciśnienie 30 razy taka wielka, jak odporność cegły, 3 razy większa jak drzewa dębowego, jednakże trochę mniejsza niż żelaza kutego.

Poszczególne listki kostne — każda bowiem kość składa się z miljonów tych samych ścianek, które kształtują się w delikatne filary, z których mniejwięcej 3000 razem wzięte tworzą ścianą jednej kości. Także tkanki kostne potrzebują, jak zresztą wszystkie tkanki naszego organizmu, do swego rozwoju i rozrostu pewnych podniet — bodźców, jak ciśnienia, ciepła, zimna i t. p. także i podniet elektrycznych, chemicznych i nerwowych a w szczególności jednak pracy i ruchu. Im silniej wpływają tego rodzaju podniety z zewnątrz na jakiś organ, tem w myśl ustaw biologicznych tenże silniej się rozwija. Ciężko dźwigający człowiek będzie miał silne kości łopatkowe, kowal silne kości ramienia,

tancerka silne kości podbicia nóg, turysta górski silne kości nóg. Ludzie pracujący prawą ręką mają ją nieco dłuższą od lewej.

Skoro przez stałą jazdę konną wewnętrzna powierzchnia udów ulega ciągłemu tarciu, to nierzadko tworzy się z tego powodu wewnątrz muskułu kość, która znana jest jako „kość jezdna“. Dawniej można było też znaleźć u żołnierzy, którzy w czasie ćwiczeń codziennie kilkanaście razy musieli przykładać karabin do ramienia, tak zwaną „kość ćwiczebną“.

Ktoś powiedział kiedyś, że człowiek rozpoczyna swoje życie jako istota z żelatyny, a kończy je jako istota zwapniona. Rzeczywiście jest to prawdą, bo przy narodzeniu się — wyraża się stosunek wapna i gliny, jak 1 : 8, na starość jednak znajdujemy w kościach 7 części wapna i 8 części gliny.

Skoro w pożywieniu brak wapna i fosforu, to kości nie stwardnieją, a w układzie kostnym pokazują się wszystkie te braki, które znamy pod postacią angielskiej choroby i t. p.

U kobiet ciężarnych otrzymują organy dziecka wapno z kości matki, które wtedy nieco miękkną i silne już kości podlegają jeszcze wpływowi gruczołów.

Także do rozrostu kości potrzeba witaminy A.

Silne ruchy ciała naszego i członków są tylko wtedy możliwe, skoro muskulatura ma wystarczające oparcie i opór na silnym układzie kostnym. Tak silny układ stwarza sobie organizm nalepiej przez wczesne i regularne ruchy ciała w świetle, powietrzu i słońcu, przy odpowiedniem odżywianiu i doprowadzaniu tkankom kostnym bodźców potrzebnych do rozrostu.

A zatem o pielęgnację układu kostnego powinien każdy dbać, któremu zależy na zdrowiu i odporności jego kości.

Po 1/2 roku życia, jest ukostnienie jeszcze bardzo słabe. Brakują ziarnka kostne w członie ręki — widzimy jedynie tylko 2 kropki. Po 3 latach też jeszcze niema członu ręki, a rosnące końce oddzielone są od kości palców. Z 7 rokiem człon ręki jeszcze nie jest zupełny, z 14 rokiem jest człon ręki dopiero zupełny, chociaż też jeszcze nie zupełnie ukostniony. Rosnące końce nie są jeszcze z kośćmi połączone. Z 20 rokiem następuje dopiero zupełne ukostnienie i zrośnięcie końcy odrastających z pierwotnemi kośćmi.

Wskazówki lekarskie.

Samopomoc ciała przez wyciąganie, wyprostowywanie i ziewanie.

Ażeby w naszem gospodarstwie cielesnem wszystko dobrze funkcjonowało, musi być sok odżywczy krew równomiernie rozdzielona. Regułację tę uskutecznia organizm sam.

Rano w południe po drzemce — pokazuje mi zwykle mój jamniczek „Filut" te ćwiczenia, które konieczne są ażeby zastąpić skrzepniętą we śnie krew — świeżą dobrą W czasie snu leży on nieraz taki skulony, że tułowia od głowy odróżnić nie można. Przez to skulanie się, zmniejsza on wydzielanie się ciepła z jego ciała. Skoro jednak się przebudzi, to wyciąga się i rozprostowuje od przodu do tyłu, jakgdyby chciał jeszcze o pół metra uróść, potem kładzie się na plecy i przewraca się, wykonując różne ruchy, jakby naprawdę miał wystąpić w „Scali" jako pies — wąż. Wszystkie organy, które we śnie spoczywały i których naczynia krwionośne były skurczone i krew w nich dostatecznie cyrkulować nie mogła, muszą teraz zaniedbane czynności dogonić.

„Filut" mój jest akuratny. Nie nadarmo widzi przecież jak się uprawia ćwiczenia oddechowe i tak on też zaczyna ćwiczyć, ziewając gruntownie, przyczem pyszczek jego staje się jeszcze większy niż zwykle. Jak się przytem pierś jego podnosi i opada, serce więcej pracuje, łatwo zauważyć można:

Te ćwiczenia. celem doprowadzenia krwi do części które dłuższy czas były nieczynne i my nieświadomie przy przebudzeniu się wykonujemy, tylko ruchy te winny być głębsze, świadome i energiczniejsze. Przy przebudzeniu wyciągamy leniwe członki, wyprostowujemy zesztywniałe ramiona, przyczem wyprężamy pierś stojąc na rozstawionych nogach: Głowę wyrzucamy do tyłu i w ten sposób wypychamy złą krew z muskułów, przyczem następuje też odświeżające ziewanie, które ułatwia odpływ zużytej krwi z mózgu i czyni głowę lekką. Usta otwieramy kurczowo i głęboko wciągamy powietrze, całość wygląda nieraz brzydko, ale utrzymuje nas zdrowo i świeżo.

Kąpiele glinne—leczenie gliną!

Ziemia i glina.

Podczas swej podróży do Patagonji (1831 – 1836 r.) zastrzelił Darwin sarnę w czasie parzenia się tych zwierząt, dlatego z sarny unosił się nieznośny zaduch. Szmata w którą sarnę owinięto bardzo cuchnęła jeszcze nawet po 19 miesiącach, pomimo że ją wygotowano. Tubylcy zagrzebali jednak sarnę wg. ich zwyczaju do ziemi i po kilku dniach zaduch zniknął. W północnej Szkocji poluje się napewien rodzaj ptaków, które dostarczają dużo tranu, ale bardzo niemile cuchną, zakopane jednak do ziemi tracą swój zaduch.

Bakterje dyfterytu wpuszczono do roztworu gliny. Woda, która się na powierzchni zebrała była zupełnie czysta i wolna od bakteryj, zato w glinie znajdowały się bakterje, które glina silnie w siebie wchłonęła, że ich już więcej z niej wydostać nie będzie można. Tak np. jeśli taką glinę wewnętrznie zażyjemy bakterji ona z siebie nie wydzieli, lecz przeprowadzi je nieszkodliwie przez kiszki. O glinie wiemy dalej, że przez swą tak zwaną „radioaktywność“ posiada bardzo dobrą i pożyteczną właściwość dla skóry.

Glina przeto może być dla nas bardzo pożytecznem środkiem leczniczym. Można używać jej bez wszystkiego na wyrzuty skórne zewnętrznie, także ewtl. w szmacie lnianej lub gazie jako okład przy zapaleniach, owrzodzeniach i źle się gojących ranach. Znajdująca się w handlu glina „bolus alba“ jest bez jakichkolwiek bakteryj a zatem zupełnie czysta.

Wskazówki dot. kąpieli glinnej.

Kąpiele dobre są na przekrwienie i odtłuszczenie skóry, ułatwienie wydzielania się materjałów uchodzących przy parowaniu skóry. **Wydobywanie gliny.** Glina musi być czysta (pochodzić z warstw głębiej leżących niż 1 mtr.). W miejscu skąd glinę wydobywamy nie powinna się znajdować ani woda, podskórna, ani deszczowa a już wogóle żadne ścieki z osiedlisk ludzkich. Miejsce winno być zabezpieczone przed dostępem zwierząt. Glina nie powinna zawierać żadnych domieszek jak kamyczków, piasku etc. Wydobywanie gliny winno odbywać się nadzwyczaj czysto, nie wolno używać narzędzi, które służą ewtl.

potem do pracy w ogrodzie. Naczynia do przechowywania winny być nadzwyczaj czyste.

W ten sposób wydobytą glinę stosować i używać możemy u ludzi, którzy nieposiadają żadnych okaleczeń, nawet najmniejszych, odarć skórnych W wypadkach takich winno się zasięgnąć rady lekarza. W innym razie należy glinę oczyścić zmieszawszy ją z odpowiednią ilością wody czystej na rodzaj papki, którą potem 20 — 30 minut przy 100⁰ Cel. musimy gotować. Przed użyciem nie zanieczyścić. Kąpiele glinne można brać w domu i na wolnem powietrzu, w specjalnie do tego urządzonych wannach. Do kąpieli w domu najlepiej używać wanny drewnianej, którą napełnia się tylko do połowy wodą, tak że przy siedzeniu woda sięga do połowy brzucha, do tego dodaje się z wiadro domowe dobrze zmieszanej gliny z wodą, którą powoli zmiesza się z wodą znajdującą się w wannie. Temperatura kąpieli winna być 37–38⁰ Cel. Kąpiel nie powinna dłużej trwać jak 15 minut. Ponieważ glina się w wodzie nie rozpuszcza tylko opada na spód, przeto żeby równomiernie była rozdzielona należy raz poraz wodę przemieszać. Po ukończeniu kąpieli przy zlewaniu wody należy zważać, aby rur odpływowych nie zamulić gliną! Domowe kąpiele glinne poleca się dla ludzi mocno się pocących lub wydzielających tłuszcz (ciepła kąpiel glinna na pocące nogi) oraz dla ludzi o „zanieczyszczonej“ skórze. Lepiej jednak zawsze wpierw zasięgnąć porady lekarza! Po kąpieli glinnej skóra staje się bardziej suchą, nie należy jej jednak smarować jakimkolwiekbądź olejem lub kremem, aby oczyszczonych por nie zapchać znowu. Przez czynność gruczołów tłuszczowych nastąpi na drugi dzień sama z siebie konieczna delikatność i sprężystość skóry.

Kąpiele glinne na wolnem powietrzu!

Skoro chcemy brać kąpiele z gliny na wolnem polu, to przestrzegać musimy tembardziej wszystkich wyżej podanych wskazówek co do czystości. Najlepiej na kąpiele te nadaje się basen wybetonowany. Po kilkurazowem użyciu należy glinę zmienić. Pacjentów z wyrzutami skórnemi lub wrzodami należy bezwzględnie wykluczyć z publicznych kąpieli glinnych. Jeżeli w jakiemś kąpielisku znajduje się głęboko położona glina, to można sobie wykopać w niej odpowiednią dziurę. Warstwę gliny zmieszać z czystą wodą na papkę mniej lub więcej gęstą. Po

dostatecznem przegrzaniu promieniami słonecznemi można wziąć potem kąpiel, która również winna mieć 37—38° Cel. ciepła. W kąpieli tej powinniśmy się czuć dobrze i pod żadnym warunkiem nie marznąć od dołu. Skoro kąpieli w ziemi używa stale jeden i ten sam człowiek, to można daną warstwę gliny używać do pięciu razy, jednakże z tem zastrzeżeniem, że w międzyczasie kąpiel została przez słońce znowu dostatecznie przegrzana.

Skoro niema głębiej położonych w ziemi naturalnych warstw gliny, to naljepiej do kąpieli tych wybudować basen betonowy lub z twardego drzewa.

Sercowo chorym nie wolno brać kąpieli glinnych. Dla dobrej i skutecznej kuracji poleca się 1 — 2 kąpieli tygodniowo — ogólna liczba kąpieli winna wynosić 10.

Dla naszych gospodyń i matek.

Staranność przy gotowaniu.

Młode gospodynie, które dotąd w innym dziale pracowały — stają nieraz bezradne przed nowemi zadaniami gospodarstwa domowego. Nie jest żadnym zarzutem dla tych pań, różnica bowiem pomiędzy pracą zawodową, a pracą domową kobiety jest nader wielka. Nie wszystkie dziewczęta mają prędki zmysł orjentacyjny do gospodarstwa i nieraz przy zamążpójściu poświęcić muszą ukochany swój zawód. Trwa to pewien czas, zanim wola i zrozumienie stworzą nową drogę do zadowolenia i radości z pracy. Dla pocieszenia można powiedzieć tym gosposiom; że im bardziej wnikamy w sposoby przygotowania potraw, uczymy się poznawać łączność między pielęgnacją zdrowia i przygotowywaniem potraw; im bardziej otwieramy oczy na małe cuda chemiczne dnia codziennego, tembardziej interesującą staje się praca. Naturalnie z tem zastrzeżeniem, że pracy tej całkowicie się poświęcamy. Zwykle sądzimy, że do gotowania potrzeba tylko dobrego smaku i oka. Starannie gotować to nie znaczy, stać godzinami przy piecu, z strachem spoglądać i bojaźliwie mieszać w garnkach, lecz wczuć się w ostrożne obchodzenie się z darami natury, strzec ich właściwości smakowych i odżywczych, wypróbowywać zestawienia, surowe potrawy specjalnie starannie

odsmakowywać i nie sporządzać ich za późno, ażeby przyprawy dobrze je przejęły. Nie rozchodzi się w tym wypadku jedynie o smaczność potraw, co jest też naturalnie bardzo ważnem dla dodania apetytu, lecz także o ułatwienie przy trawieniu. Podajemy np. jako leguminę słodką potrawę z sera zmieszaną z surowemi owocami. Nie mieszamy wszystkiego jednak odrazu, lecz posypujemy owoce $1/_2$ — 1 godziny przed podaniem cukrem. Cukier pod wpływem kwasu owocowego zmienia się w łatwo strawny składnik, przyczem potęguje się też i zapach owoców. Czy praca w kuchni jest prymitywna?

O nie! mogą ją bowiem wyprzedzać różnorodne przygotowania. Czytamy o nowych zdobyczach na polu odżywczem, trudnimy się trochę chemją, zbieramy przepisy, wyprobowujemy je — ulepszamy — odzwyczajamy się gotować według „czucia i z ręki“. Naturalnie nie bez czucia, za którem winna stać świadoma praca i wydobywanie najcenniejszejszych wartości odżywczych, do tego należy, ażeby wiedzieć ile czego i kiedy dodać, ile czasu potrzeba do przygotowywania. Bez planu nie może i nie powinna nawet gospodyni pracować. Plan jej jednak musi być zmienny i stosować się do pogody, dni targowych, stanu zdrowia i apetytu rodziny. Jeśli siły nasze są słabe — tem więcej potrzeba przezorności i przemyślenia. Jeśli przy gotowaniu nagonimy — to brakowało nam przemyślenia. Z powyższego widzimy, że do prowadzenia większego gospodarstwa potrzeba trochę głowy, wczucia się i roztropności. I to jest dobre — różnorodność zadania utrzymuje młodość, ruchliwość naszą i chroni przed ciasnotą wewnętrzną. Z czasem prędko zauważymy, że do starannego gotowania potrzeba mniej czasu i siły, niż do tak zwanej „prędkiej kuchni“.

Zakąski.

Każdy kraj ma swoje specjalności w zakąskach. Kiedy spoglądamy na te małe drażniące nasz smak potrawki, wtedy rozpoczyna się już praca gruczołów ślinnych i cenny sok trawienny przygotowuje się do pracy, a cały organizm z uczuciem radości oczekuje przyjęcia i spożycia potrawy.

Nie jest to żadnym luksusem — zakąska, a w nowej kuchni przyczynia się bardzo do pobudzenia apetytu. Zakąska jest wtedy dobra, jeśli półmisek przedstawia różnobarwny obraz. Nasi dzisiejsi higjeniści odżywiania wymagają małych dodatków surowych potraw przy każdem jedzeniu. Ponieważ surowe potrawy na początku jedzenia są najlepiej strawne, zatem małe zakąski powinny przedewszystkiem składać się z surówek.

Nietylko w święta, ale i tak małe potrawki zakąsek są mile widzianą zmianą w codziennej kuchni. Bardzo ulubioną zakąską są bułeczki — im ładniejsze — tem lepiej, które na ciepłym półmisku można lekko podsmażyć i obłożyć różnemi sałatami z jarzyn, ogórkiem, rzodkiewką, tartą marchwią, serem z szczypiorkiem lub posmarować masłem ziołowem. Do tego najlepiej nadaje się silny rosół z jarzyn podany w filiżankach i zmieszany trochę z kwaśnym mlekiem. (Skoro do gorącego rosołu dodamy kwaśnej śmietany, to potworzą się płatki) uniknąć tego można w ten sposób, że łyżkami wlewamy mniej gorący rosół do śmietany, całość dobrze roztrzepujemy i mieszamy z resztą rosołu.

Nowością w zakąskach są tak zwane czółenka, na które używa się liści z sałaty cykorji, które bardzo dobrze nadają się do napełnienia. Przygotowujemy masę z tartych marchwi z solą, cytryną i oliwą lub kwaśną śmietaną i napełniamy tą masą liście, zostawiając może około 2 cm. wolne przy trzonie liścia. Część ta wystaje potem ponad brzeg talerza, a koniec liścia znajduje się w pośrodku talerza. W ten sposób przy zdejmowaniu zakąsek z talerza możemy jeść je jak bułeczki. Jest to o wiele ładniej, niż jedzenie tej zakąski widelcem i nożem. Liście te są podstawą do wielu urozmaiceń. Napełniać je można surową kalarepą z czerwonemi buraczkami i t.p. lub pomidorami z płatkami pszennemi zmieszanemi z oliwą.

Czółenka te można też sporządzić z marchwi lub karotek, dzieląc je na połowę wzdłuż, wydrążając miąż i napełniając dowolnie. Jako napełnienia używać można rzeżuchy lub szczawiu z kwaśną śmietaną.

Wydrążone pomidory i kalarepą napełniana są już więcej znane. Jako napełnienia biały ser z szczypiorkiem, frugola z solą i oliwą, lub gotowane grzyby ryż, groch i t. p. Do zakąsek bierze się

chętnie małe pomidory. Zakąski sporządzić można także smacznie z świeżych ogórków, które się stróże (koniec spróbować czy nie gorzki) i pokroić w poprzeczne mniejwięcej 4 cm. długie kawałki i wydrążyć. Potem osolić trochę dodać oliwy i kopru. Dowolnie napełniać. Do tego nadają się prawie wszystkie rodzaje surowych sałat, także kapusta, rzeżucha, ryż lub płatki pszenne.

Jedzmy na świeżem powietrzu!

Niejednokrotnie zastanawiałem się nad tem i dziwiłem, jak mało z tych ludzi, którzy posiadają maleńki ogródek lub balkon jada w lecie na świeżem powietrzu. Najprostsza potrawa może stać się smakołykiem jeśli spożyjemy ją na świeżem powietrzu, obojętnie czy to w ogródku lub na balkonie. Dlaczego tak rzadko widzimy nakryty stół do jedzenia na świeżem powietrzu? Wina leży w tem, że jesteśmy za wygodni. Kobieta łatwo skłania się do opieszałości, gdyż przez tysiące małych obowiązków, zapomina o wszystkiem tem, co jest poza domem. Zwykle mówi się że jest przez jedzenie na polu więcej pracy, lecz pracę tę zmniejszyć można skoro powiemy: „kto razem je, niech też i pomoże“ chociażby tylko przy wnoszeniu potraw, a specjalnie przy sprzątaniu. Krępujemy się przed ludźmi i niechętnie spożywamy potrawy pod okiem sąsiadów. Czego właściwie się boimy, czy tego aby sąsiad się nie dowiedział, że hołdujemy surówce? Złemu temu zaradzić możemy przez parawan lub zasłonę.

Niejednokrotnie nie spożywa się potraw na świeżem powietrzu, dlatego, że tego jeszcze nigdy nie próbowano. Często mi się zdarza, że goście którzy z nami w ogrodzie jedli, byli zachwyceni i w ten sposób stwierdzali z wielką radością, że i u nich taka możliwość istnieje. Czy może być coś piękniejszego dla rodziny, jak zbieranie się w ogrodzie w cieniu wielkiego drzewa, aby razem spożyć posiłki? Gdzie brakuje naturalny cień, stwarza się go sztucznie przez parasol ogrodowy.

Na wsiach rzadko widzimy, aby ktoś jadł na świeżem powietrzu. Dla wielu byłoby to wprost śmiesznem. Kto całe lato

bez przerwy jest na świeżem powietrzu chętnie pewnie siądzie w pokoju do jedzenia.

Ale dla tych, którzy i w lecie zmuszeni są pracować w domu, spożywanie popraw na świeżem powietrzu będzie nowym promieniem słonecznem w ich życiu!

Dlaczego należy uprawiać ćwiczenia cielesne?

Ćwiczenia cielesne stały się koniecznością, wywołaną przez cywilizację. Dlaczego?

Człowiek pierwotny dla zdobycia sobie pożywienia zmuszony był odbywać długie i uciążliwe wędrówki pieszo (chodem lub biegiem), przepływać przez napotykane po drodze jeziora i rzeki, staczać walke z drapieżnikami, które stawały na jego drodze, ewentualnie, kryjąc się przed niemi zmuszony był wspinać się na wysokie drzewa Wszystko to razem ćwiczyło jego siły i sprawność, a jednocześnie wyrabiało odporność na wszelkie ujemne czynniki.

Inaczej przedstawia się ta sprawa z rozwojem cywilizacji. Walka o byt z jednej strony zostaje mocno skomplikowana, a zarazem znacznie ułatwiona przez wprowadzenie wielu celowych i pomysłowych urządzeń. Zmienione warunki bytu powodują ograniczenie ruchu do minimum i związane z niem niedomagania, które właściwe są ludziom cywilizowanym.

Skąd się te niedomagania biorą i na czem one polegają?

Wiemy, że w normalnych warunkach ciało nasze posiada temperaturę około 37½ C., która powstaje przez spalenie się wewnątrz organizmu spożywanych przez nas pokarmów stałych, pod względem chemicznym składają się one z białek, tłuszczów i węglowodanów, a więc ciał łatwopalnych. Odbywa się więc u nas takie same zjawisko łączenie z tlenem, jak w piecu, z tą tylko różnicą, że nie powoduje ono płomienia.

Podobnie, jak żelazne części pieca po pewnym czasie zużywają się, ulegają zniszczeniu i należy zastąpić nowemi, tak

samo tkanki naszego ustroju również niszczą się; lecz natura zabezpieczyła nas w ten sposób, że zużyte tkanki zastępowane są ciałkami odżywczemi, znajdującemi się w pochłanianych przez nas pokarmach. Czyli pewna tylko część pokarmów spala się w naszym organiźmie, pozostała zaś służy do odbudowania zużytych części.

Jeśli mięśnie przez czas dłuższy znajdują się w całkowitej czy częściowej bezczynności, nieznaczna część pokarmów spala się, a reszta odkłada się w postaci tłuszczu, który wciska się również pomiędzy poszczególne pęczki włókien mięśniowych, a zatem i włókien mięśnia sercowego.

Nie są to bynajmniej okoliczności dla człowieka dogodne. Normalnie bowiem mięśnie są w stanie spełniać swoje funkcje dzięki elastyczności, jaką posiadają, natomiast mięśnie otłuszczone tracą tę właściwość, jak guma przetkana nieelastycznemi włóknami przędzy.

Ludzie dotknięci otłuszczeniem, stają się niezręczni i ociężali, a wszelka praca przychodzi im z wielkim wysiłkiem i działa wyczerpująco na narządy wewnętrzne, a szczególnie na serce, którego schorzenie sprowadza zazwyczaj skutki katastrofalne.

Ale nadmiar spalonych pokarmów odkłada się nietylko w postaci tłuszczu. Niezupełne spalenie ciał białkowych wytwarza w ustroju sole, odkładające w stawkach; wywołuje to obrzmienia. Sole owe skorupią się niekiedy we włóknach nerwowych i powodują dotkiiwe nerwobóle.

Stawy ludzi, prowadzących siedzący tryb życia lub wykonywujących jednostronną pracę fizyczną, staje się sztywne i nie pozwalają na swobodne wykonywanie ruchów, co przy otłuszczeniu jeszcze bardziej sprzyja ociężałości. Otóż ta sztywność w stawach jest początkową oznaką starości. W późniejszym wieku (nieraz już od 40 roku życia) przyłącza się do tego zesztywnienie naczyń krwionośnych (miażdzyca tętnic, arterjoskleroza spowodowane nagromadzeniem się nierozpuszczalnych soli wapiennych. Skutkiem tego elastyczne rury naczyń krwionośnych z biegiem czasu przeistaczają się w rury sztywne i o znacznie mniejszym przekroju poprzecznym. Powołuje to wybitnie zwiększenie pracy mięśni serca, które teraz musi samo bez pomocy naczyń przepychać przez nie tą samą ilość krwi. Jest to już ostateczna cecha ludzi starych, którzy w bardzo szybkim czasie niemal zupełnie niedołężnieją.

Wszystko to razem odbija się nader ujemnie na regulatorze całego naszego ustroju, jakim jest system nerowy. Tem też należy sobie tłumaczyć częste przedenerwowanie współczesnych ludzi cywilizowanych, którzy stają się stopniowo przykszy zarówno dla siebie, jak i dla innych.

Nr. 9-10 September-Oktober Jahrg. 4

DOBRO LUDU

VOLKSWOHL

ZENTRAL-ORGAN FÜR DIE SPAR U. DARLEHNSKASSE. GENOSSENSCHAFT M. B. H UND MONATSSCHRIFT FÜR VOLKS-GESUNDUNG — —

KATOWICE

UL. SŁOWACKIEGO 19

TELEFON NR. 335-05

DOBRO LUDU

(VOLKSWOHL)

Zentral-Organ für die Spar- und Darlehenskasse, Genossenschaft m. b. H. und

:-: Monatsschrift für Volksgesundung :-:

Verantwortl. Schriftleiter: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice Słowackiego 19 — Tel. 335-05.

Redaktion und Administration Katowice, ul. Słowackiego 19. I Etage.

Nr. 9/10 Katowice, September—Oktober Jahrg. 4

†

Am 5. September 1934

ist unser langjähriges Mitglied

Frl.

ELISABETH POŚPIECH

geb. 24. IX. 1907.

aus Chorzów I. ul. Mielęckiego Nr. 36

in die Fwigkeit verschieden.

Sit Tibi terra levis!

„DOBRO LUDU"

Genossenschaft m. b. H.

Katowice, ul. Słowackiego 19

Vom Gesundheitsdienst im Körper (Vom Speichel).

Der Speichel spielt im Leben des Menschen eine grosse Rolle. Bei uns zu Lande spuckt mancher vor dem anderen aus um ihm seine Missachtung zu zeigen; bei einzelnen „wilden“ Völkerstämmen aber spuckt man sich gegenseitig ins Gesicht, um sich zu begrüssen und um die Freude des Widersehens kund zugeben. Es kommt ganz auf die Einstellung der Völker an, um die Bedeutung des Speichels zu würdigen.

Abgesehen vom Kauakt ist die Speichelsekretion von nervösen Einflüssen abhängig. Schon der Anblick und der Geruch wohlschmeckender Speisen vermag die Speichelabsonderung so anzuregen, dass einem das Wasser im Munde zusammenläuft. Anderseits kann Aeger und Verdruss so starken Einfluss ausüben dass einem die Spucke wegbleibt.

Der eine hat zu viel Speichel, so dass er ihm aus dem Munde läuft (Speichelfluss), der andere hat zu wenig, so dass ihm die Schleimhaut am Gaumen klebt. Zu viel Speichel ist lästig, aber zu wenig Speichel noch lästiger.

Wozu benutzt der Organismus den Speichel?

Bei der Verhütung und der Behandlung von Krankheiten spielt der Speichel eine viel grössere Rolle, als man für gewöhnlich annimmt Der Speichel dient nicht nur dazu, die Speisen zu Bissen zu formen und zu raschem Gleiten beim Schluckakt tauglich zu machen, er leitet sogar im Munde schon die Verdauung ein, indem er Stärke in Zucker umzuwandeln vermag Speichel ist alkalisch und bildet so ein Gegengewicht gegen die Säure des Magens, er vermag die Uebersäuerung und Selbstverdauung des Magens (Magengeschwür) zu verhüten. Dazu kommt noch, dass der Speichel einen Stoff enthält — Rhodankalium — der keimtötend auf Bakterien, also antiseptisch wirkt. Daher heilen im Munde die Wunden so schnell; auch die **Zähne** finden in der Wirksamkeit dieses Stoffes einen Schutz vor Fäulnis, wenn sie reichlich vom Speichel umspült sind. Die Zähne des Unterkiefers halten daher länger als die des Ober-

kiefers, weil sie vom abfliessenden Speichel Nutzen ziehen. Da, wo die Zähne seitlich aneinanderstossen und der Speichel schlecht hinzutreten kann, wie z. B. an den Seitenflächen der Zähne, ist der Schutz geringer; kein Wunder, dass die Karies (Morschsein — Knochenfrass) an den Seitenflächen der Zähne beginnt.

Untersuchungen haben festgestellt, dass der Gehalt des Mundspeichels bei starker Karies der Zähne fast Null ist; andererseits hat man gefunden, dass bei allen bösartigen Geschwülsten, bei fortgeschrittener Schwindsucht, bei Erkrankung blutbildender Organe und bei Rheumatismus der Gehalt an Rhodankalium stark herabgesetzt ist oder fehlt. Die Menge des Rhodans im Speichel ist bei Gesunden am grössten, bei allen zehrenden Krankheiten stark vermindert. Ein Beweis, dass die Karies der Zähne in Beziehung zur Widerstandsfähigkeit des ganzen Körpers steht.

Die desinfizierende Kraft des Speichels ist schon dem Tiere bekannt, es beleckt seine Wunden und bringt sie dadurch mit dem Speichel in Berührung. Der Glaube an die heilende Kraft des Speichels hat sich mit der Entwicklung des Menschen als „Instinkt“ erhalten, so dass auch noch heute jeder, der sich mit dem Hammer versehentlich auf den Finger klopft, diesen sofort in den Mund steckt.

Wie können wir die heilende Kraft des Speichels beim kranken Menschen benutzen?

Im Altertum spielte die Behandlung mit Speichel eine viel grössere Rolle als heute. So war den alten Juden durch das Gesetz verboten, am Sabbat die Augenlider zu Heilzwecken mit Speichel zu bestreichen. Auch die Evangelien berichten, dass Christus bei seinen Heilungen die Zunge, die Augen und die Ohren mit Speichel benetzt habe. In der katholischen und schottischen Kirche berührt daher der Priester in Erinnerung an disse Handlung Nasen — und Ohrenöffnungen des Täuflings mit Speichel. Kaiser Vespasian heilte nach Tacitus einen Blinden, indem er ihm in die Augen spuckte. Speichel wurde aber auch innerlich benutzt, besonders bei Veitstanz, bei Epilepsie und prophylaktisch bei Anzug von epidemischen Krankheiten. Heinrich Heine erzählt in seiner „Harzreise“ von einem Bauer, der sich

durch Bestreichung mit Speichel von seinem Hautleiden geheilt hat. Im Volke ist die Behandlung mit Speichel noch gang und gäbe. Als Zugpflaster bei örtlichen Entzündungen benutzt man in manchen Gegenden Brotrinde, die im Munde weich gekaut und mit Speichel gut durchtränkt ist. Bei Halsentzündung kaut man gern Haselnüsse, ohne zu ahnen, dass durch das gute Kauen der Speichel vermehrt und seine desinfizierende Kraft erhöht wird. Beim Schlucken werden die entzündeten Mandeln vom Speichel bespült. Ganz besonders günstig erweist sich die Verwendung von Speichel bei Behandlung von Uebersäuerung des Magens, die sich in Sodbrennen, sauerem Aufstossen, Erbrechen, Druckempfindlichkeit in der Magengegend, Magenschmerz und Bildung von Magengeschwüren kundgibt. Das zu hastige Essen, vor allem das schlechte Kauen und die dadurch bedingte geringe Speichelbildung ist daher eine Hauptursache der Uebersäuerung des Magens. Vielfach wird das Säuerübermass durch Darreichung von **Natrium bicarbonicum** oder **Magnesia usta** usta zu beseitigen versucht; aber die Erfahrung und die Untersuchungen von Prof. Boas haben erwiesen, dass diese Therapie nicht nur nutzlos, sondern sogar schädlich ist. Der Speichel ist von Natur aus alkalisch und setzt deshalb den Säuregrad im Magen herab; er ist das von der Natur gegebene Mittel, um das Uebel zu beheben. Zur Behandlung des Leidens muss der Kranke aber nicht nur während des Essens gut kauen, sondern er muss auch in der Zwischenzeit durch Kauen von harter Brotrinde, Zwieback usw. einen vermehrten Speichelfluss bewirken. Gutes Kauen vermehrt nicht nur die Menge des Speichels, sondern auch seine Alkalessenz.

Der Amerikaner isst zu schnell, weil er keine Zeit zum Essen findet; daher die ungeheure Zunahme der Magenkrankheiten in Amerika. Vielleicht ist es kein Zufall, dass in diesem Lande der Kaugummi so rasch Verbreitung fand, denn sicher wurde durch beständiges Kauen der Speichelfluss vermehrt, wenn er auch vieles wieder ausspuckte.

Um dem Körper Wasser zu entziehen, können auch die Speicheldrüsen zu erhöhter Tätigkeit angeregt werden, nur ist der Speichel dann auszuspucken. Prof. von Leube sagt sogar: „Durch energisches Kauen kann man, wie mich die Erfahrung am Kranken lehrte, eine stärkere Speichelabsonderung als mit allen

medikamentösen Mitteln erzielen“. Er hat mit Erfolg in mehreren Fällen die wässerigen Ausschwitzungen bei Rippenfellentzündungen durch vieles Kauen zum Verschwinden gebracht.

Zu beachten ist immer, dass das gute Kauen und die Vermehrung des Speichels auch zur Erhaltung der Zähne beiträgt und dadurch das Kauen erleichtert. Schon der Hundezüchter achtet darauf, dass ein wertvolles Tier langsam frisst und nicht das Essen hinunterschlingt Darum bekommt das Tier sein Fressen allein vorgesetzt und nicht in Gesellschaft anderer Hunde, weil er sonst aus Neid, ohne zu kauen, das Futter verschlingt. Auch der Mensch soll nicht bei jedem Essen trinken, weil er sonst zu wenig kaut und zu wenig Speichel absondert. Auch Pferde, die zu „nass futtern“ taugen wenig; alle Tiere, die am Wasser leben, haben weniger Speichel als Landtiere. Der Wasservogel braucht weniger Speichel als der Landvogel: wer mit der Nahrung viel Flüssigkeit zu sich nimmt, der produziert weniger Speichel; es ist daher ratsam. feuchte Tage durch sogenannte „Trockenkost“ — Mahlzeiten zu unterbrechen.

Man achte mehr darauf, wie und wodurch sich der Organismus gesund erhält, dann wird man manchen Fingerzeig für die Behandlung kranker Menschen finden. Aber man versteht die Sprache der Natur nicht mehr, weil sie zu einfach ist.

Das Wunderwerk unseres Knochengerüstes.

Die Pflege des Knochengerüstes wird leicht vernachlässigt, weil es eigentlich nur im Erkrankungsfall Beachtung findet. Die Beschaffenheit des Knochengerüstes und seiner Teile ist aber nicht nur von Bedeutung für die Säulen unserer Kraft, sondern auch für den Bau und die Gestaltung des ganzen Organismus und seiner Gliedmassen.

Auf der letzten Olympiade zu Amsterdam war es Strassberger, München, gelungen, beidarmig 3 Zentner zu strecken. Ein erwachsener Mensch wiegt etwa $1^1/_2$ Zentner. Also hat der Sieger gewissermassen 2 grosse Personen gleichzeitig hoch in die Luft gehalten.

Erstaunlich, wenn wir uns vergegenwärtigen, von welch einen unverhältnismässig leichten Gerüst solche riesigen Belastungen getragen werden. Denn das Knochengerüst eines 70

Kilogramm schweren Mannes, der etwa 175 cm. lang ist, wiegt nur ungefähr 14 Kilogramm. Wenn wir aber weiterhin in Betracht ziehen, dass dieses Gerüst aus 222 einzelnen Knochen besteht, und dass alle diese Teile nur durch Gelenkbänder und durch gespannte Muskeln in ihrer jeweiligen Lage zusammengehalten werden, dann können wir hier nur von einem Wunderwerk sprechen.

Wir sind zu stolz auf die unglaublichen Fortschritte unserer Technik, aber noch kein Baumeister, noch kein Ingenieur hat irgendwo in der Welt eine Konstruktion geschaffen, die sich in bezug auf die Leistungsfähigkeit des verwendeten Materials dem natürlichen Wunderwerk unseres Knochengerüstes ebenbürtig an die Seite stellen könnte. Druck, – Stoss, – und Zugfestigkeit sind die Eigenschaften, die den Knochen auszeichnen.

Bei Neugeborenen und Säuglingen fehlen noch alle knöchernen Gelenkverbindungen. In diesem Zustande besitzt das Knochengerüst noch keinerlei Tragfähigkeit. Daran sollten doch all die Eltern denken, die es gar nicht abwarten können, dass ihr Sprössling allein laufen kann, und die ihn immer wieder auf die noch gar nicht tragfähigen Beinchen stellen. Nachher wundern sie sich über die krummen Gliedmassen und über die Plattfüsse ihres Kindes. Leibesübungen zur Kräftigung des Körpers gibt es auch schon für unsere Allerkleinsten, aber in der Säuglingsgymnastik sind systematische Bewegungen der Gliedmassen in Horizontallage des Körpers mit vorzugsweise Streck — und Zugübungen oder passende Hangübungen zunächst das Gegebene.

Nur ganz langsam erfolgt die Umwandlung der ursprünglich weichen Knochenanlage in das spätere feste Knochegerüst. Bei allen Tieren dauert das ungefähr den 6. Teil der ganzen Lebenslänge. Und wenn beim Menschen die Verknöcherung erst mit 20 Jahren beendet ist, so ist der Rückschluss wohl nicht unberechtigt, dass unsere natürliche Altersgrenze eigentlich 120 Jahre betragen sollte.

Solange die Kalkeinlagerung in die Knochen gering ist, sind Elastizität und Gelenkigkeit des Körpers noch sehr gross. Beim Säugling kann man noch ganz leicht dessen Fuss hinter die Ohren legen. Später wird der Knochen infolge der Kalkenilage-

rung so fest, dass zum Beispiel unser kräftigster Knochen, das Schienbein, glatt 34 Zentner, also 17 dicke Männer, jeder 200 Pfund schwer, glatt auf einmal zu tragen vermag.

Bei der Verknöcherung sehen wir 2 verschiedene Prozesse nebeneinander hergehen: einen Abbau — und einen Aufbauprozess. Im Hohlraum unserer langen Röhreknochen findent das blutbildende Knochenmark seinen Platz.

Leim und Kalk sind das Aufbaumaterial des Knochens, das sich überall innig durchdringt. Der spröde Kalk gibt die Festigkeit; das elastische, leimhaltige Gewebe (Bindegewebe und Knorpel) verhindert die Brüchigkeit. Die Knochenelastizität ist so gross, dass man einen unversehrten Schädel im Schraubstock um 11/2 Zentimeter, d. i. um 10 Prozent seiner Breite, zusammenpressen kann, ohne dass er zersplittert. Zugfestigkeit des Knochens ist 2 mal so gross wie die des Eichenholzes, ungefähr wie die des Gusseisens. Die Druckfestigkeit ist 30 mal so gross wie die Ziegelsteins, 3 mal so gross wie die des Eichenholzes, etwas geringer als die des Schmiedeeisens.

Die einzelnen Knochenblättchen — jeder Knochen besteht aus vielen Millionen derselben — ordnen sich zu feinen Säulen, von denen etwa 3000 zusammen die Wand eines Knochens bilden.

Auch das Knochengewebe braucht, wie alle Gewebe unseres Körpers, zu seiner Entwicklung und zu seinem Wachstum gewisse Reize: Druck, Zug, Hitze, Kälte, ferner elektrische, chemische und nervöse Erregungen; hauptsächlich jedoch Arbeit und Bewegung. Je mehr derartige Reize der Aussenwelt auf ein Körperorgan einwirken, um so stärker entwickelt es sich im Sinne der biologischen Grundgesetze. Dem Lastträger erstarken die Schultern, dem Schmied die Armknochen, der Tänzerin die Fussgewölbe, dem Bergsteiger die Beinknochen, Rechtshänder haben einen etwas längeren Arm.

Wenn durch stundenlanges Reiten die Innenfläche der Schenkel dauernd gerieben wird, so entwickelt sich nicht selten mitten im Muskel als Antwort auf den stets gleichen Reiz ein Knochenstück, das als „Reitknochen" bekannt ist. Ebenso fand man früher bei Soldaten, die in der Everzierstunde ihr Gewehr täglich viele Male gegen die Schulter schlagen mussten, an der Schlagstelle häufig einen sogenannten „Exerzierknochen".

Irgend jemand hat einmal gesagt, der Mensch beginne sein Leben als ein Wesen aus Gelatine, und er ende es in einem Zustand der Verkalkung; er werde als Qualle geboren und sterbe als Koralle. Das hat seine Richtigkeit; denn bei der Geburt ist das Verhältnis von Kalk und Leim etwa 1 : 8, im Alter aber finden wir in den Knochen 7 Teile Kalk und 8 Teile Leim.

Fehlen Kalk und Phosphor in der Nahrung, so werden die Knochen nicht hart, und am Knochensystem zeigen sich all die Mängel, die uns unter dem Namen der Rachitis oder der Englischen Krankheit bekannt sind.

Bei werdenden Müttern erhalten die kindlichen Organe den nötigen Kalk aus den Knochen der Mutter, die alsdann erweichen

Auch die festen Knochen werden beeinflusst vom System der Drüsen mit inner er Sekretion.

Bei Veränderungen der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) kommt es zu krankhaftem Längenwachstum (Akromegalie) besonders der Gliedmassen. Auch für das Wachstum der Knochen ist ein Vitamin, A, verantwortlich.

Kraftvolle Bewegungen unseres Körpers oder seiner Gliedmassen sind nur möglich, wenn eine kräftige Muskulatur an einem kräftigen Knochengerüst ausreichend Halt und Stütze findet. Ein solches Knochengrüst schafft sich der Körper am besten und sichersten dadurch, dass er durch frühzeitige und regelmässige Körperübungen in Licht, Luft und Sonne bei geeigneter Ernährung auch dem Knochengewebe die erforderlichen Wachstumsreize zuführt.

Darum sollte auch die Pflege des Knochengerüstes dem am Herzen liegen, der um Gesundheit und körperliche Ertüchtigung bemüht ist.

Mit 1/2 Jahr ist die Verknöcherung nur ganz gering. Die Knochenkerne der Handwurzel fehlen noch; nur zwei Pünktchen sind zu sehen. Mit 3 Jahren ist auch noch fast keine Handwurzel da. Die wachsenden Enden sind noch von dem Fingerknochen getrennt. Mit 7 Jahren ist die Handwurzel noch unvollständig. Die Wachstumszonen sind noch gut erkennbar. Mit 14 Jahren

ist die Handwurzel vollsländig, aber noch nicht voll veknöchert. Die Wachstumsenden sind noch von ihren Knochen getrennt. Mit 20 Jahren besteht volle Verknöcherung; auch sind die Enden jetzt mit den Knochen verwachsen.

Lehmbad — Lehmbehandlung.

Erde und Lehm.

Darwin hatte auf seiner Reise in Patagonien (1821 — 1836) ein in der Brunstzeit stehendes und deshalb widerlich riechendes Reh geschossen. Ein Tuch, in dem es eingewickelt gewesen war, roch — trotzdem es unzähligemal ausgekocht war noch nach 19 Monaten stark und widerlich. Die Eingeborenen gruben nach Landesbrauch das Reh und die Erde, und nach wenigen Tagen war es von seinem schlechten Geruch befreit. In Nordschottland werden gewisse Vögel, die wegen ihres Tranreichtumes gejagt werden und sehr übel riechen, in die Erde eingegraben und verlieren ihren unangehmen Geruch.

Diphtheriebazillen hat man in feiner Lehmaufschwemmung verrührt. Das darüberstehende Wasser war bald keimfrei. Der Lehm selbst war **nicht** keimfrei, aber **bindet** die Bazillen fest an sich und schlämmt sie weiter (also z. B. Lehm innerlich genommen, saugt die Keime fest an sich und führt sie durch den Darm ab.) Vom Lehm wissen wir heute, dass er noch durch seine sogenannte **„Radioaktivität“** für die Haut eine sehr feine, anregende Eigenschaft besitzt.

So kann uns der Lehm (Ton, Heilerde) ein nützliches Behandlungsmittel sein. Man kann ihn am einfachsten zu Aufschlägen, unmittlbar auf den Körper oder in reinem Leinen oder Mull, bei Entzündungen, Eiterungen, schlecht heilende Wunden äusserlich anwenden. Der im Handel befindliche „Bolus alba“ ist, entkeimter Lehm.

Regeln für das Lehmbad.

Nutzen: Gute Durchblutung und Entfettung der Haut, Erleichterung der Ausscheidung der Ausdünstungsstoffe.

Gewinnung: Der Lehm muss keimfrei sein (aus Schichten mehr als einen Meter tief). In das Gelände darf kein Grundwasser, Regenwasser, vor allem keine Abwässer aus menschlichen Siedlungen durchsickern können. Die Ausgrabungsstelle darf Tieren nicht zugänglich sein. Der Lehm soll keine „Humus“-Beimengungen (organische Zerfallsbestandteile), Gestein — oder Sandbeimischungen enthalten. Die Ausgrabung muss aufs reinlichste vorgenommen werden. Geschirre, die sonst zur Gartenarbeit (mit Tiermist berührt!) Verwendung finden, dürfen nicht benutzt werden. Die Behälter zur Aufbewahrung und Verpackung müssen aufs reinlichste gehandhabt werden!

Den so gewonnenen Lehm dürfen wir nur bei Menschen anwenden, die keinerlei Hautverletzungen, auch nicht die geringste Hautabschürfung, haben. Im Einzelfall muss der Rat des Hausarztes entscheiden. Im Zweifelsfall den Lehm entkeimen, indem die zur gewünschten Behandlung erforderliche Menge mit Trinkwasser zu einem mässig dicken Brei verrührt wird, den man bei 100 Grad Celsius 20 bis 30 Minuten kochen lässt. Vor der Anwendung nicht verunreinigen.

Wie nimmt man Lehmbäder?

Man kann das Lehmbad im **Haus** und im **Freien,** in besonders dazu eingerichteten Lehmbädern nehmen.

Zum haeuslichen Lehmbad verwenden wir am besten eine Holzwanne. Diese wird nur hal bmit Wasser gefüllt, so dass das Wasser beim Sitzen in der Wanne nur bis zum Nabel reicht. Dann gibt man einen gewöhnlichen Haushaltungseimer voll gut angerührten, nicht allzu dickflüssigen Lehmbrei dazu, der langsam ins Bad eingerührt werden soll. Die Badetemperatur soll zur Benutzung 37 — 38 Grad Celsius betragen, die Dauer nicht 15 Minuten übersteigen. Da sich der Lehm nicht auflöst, sondern in allerfeinsten Teilchen verschlämmt, sinkt er im Wasser zu Boden (in der Natur sehen wir, dass darüberstehendas Wasser immer klar ist!) Deshalb muss das Bad zur gleichmässigen Verteilung immer etwas in Bewegung gehalten werden!

Bei der Anwendung des Lehmbades in der Haushaltung ist zur beachten, dass es leicht zur Verschlammung der Ausgussrohre kommt, wenn nicht eine Abfangvorrichtung eingebaut ist!

Das **haeusliche** Lehmbad empfiehlt sich besonders bei aufgeschwemmten Menschen mit starker Talg — und Schweissabsonderung (warmes Lehmfussbad bei Schweissfüssen!), bei Menschen mit „unreiner“ Haut. Im Einzelfall befrage man immer zuerst seinen Hausarzt! – Die Haut fühlt sich nach der Lehmanwendung vielfach mehr trocken an. Man darf sie aber deshalb nicht nachher mit einem „Hautfunktionsöl“ einfetten und die glücklicher Weise gereinigten Poren wieder zusalben! Durch die zweckmässige Drüsenfettigkeit der Haut, tritt die erforderliche Geschmeidigkeit anderen Tags von sebst wieder ein.

Das Lehmbad im Freien.

Will man das Lehmbad im **Freien** nehmen, dann müssen selbstverständlich alle obengenanten Reinlichkeitsmassregeln um so peinlicher beachtet werden. Die Wand des Lehmbades muss fest, abwaschbar sein, am besten aus Beton. Selbstverständlich muss der Lehm des Bades nach mehrmaligem Gebrauch erneuert werden. Patienten mit Ausschlägen oder Geschwüren sind grundsätzlich vom **öffentlichen** Lehmbade auszuschliessen.

Hat man in einem Luftbade **tiefgruendigen Lehm,** ohne Beimengungen, dann kann mann sich in den Lehmboden selbst eine geeignete Mulde eingraben. Eine genügende Schicht wird gut mit Trinkwasser bis zum mehr oder weniger dicken Brei verrührt. Nach genügend warmer Sonnendurchstrahlung, kann man das natürliche Lehmbad nehmen. Es soll ebenfalls 37 bis 38 Grad Celsius warm sein. Man muss sich wohl darin fühlen und darf auf keinen Fall von unten her frieren. Wird die Lehmmulde immer von **demselben** Kranken benutzt, dann ist nichts dagegen einzuwenden, wenn die gleiche Lehmschlammschicht bis zu fünfmal verwendet wird. Aber auch da ist Voraussetzung, dass in genügenden Zwischenpausen von einigen Tagen eine ganz gründliche Sonnendurchstrahlung eingewirkt hat

Hat man im Luftbad keinen Lehm, der tiefgründig ist (eine oberflächliche Lehmaufeage nützt nichts), dann muss man für das Luftbad ein geräumiges Becken bauen, am besten aus Beton, es kann aber auch aus hartem Holz gezimmert und etwas in. die Erde eingesenkt werden.

Herzkranke mit Kreislaufstörungen dürfen nicht ins Lehmbad.

Im Rahmen einer allgemeinen Kur empfiehlt es sich, wöchentlich ein oder zwei Lehmbäder, im ganzen bis zu zehn Bädern zu nehmen. Darüber, auch ob eine Verlängerung oder Wiederholung der Kur ratsam ist, befrage man seinen Hausarzt!

Für unsere Frauen und Mütter.

Sorgsames Kochen.

Junge Frauen, die aus einem anderen Beruf kommen, stehen mitunter den neuen Aufgaben im Haushalt hilflos gegennüber. Teils ängstlich teils unterschätzend oder gar ablehnend. Das soll kein Vorwurf sein, denn der Unterschied von Berufsarbeit und Hausfrauenarbeit ist sehr gross. Besonders verstärkt wird er durch die nur lose Zeiteinteilung im Haushalt. Nicht alle Mädchen sind hauswirtschaftlich stark begabt, sie müssen bei der Heirat, oft einen geliebten Beruf aufgeben. Es dauert dann erst eine Weile, bis Wille und Einsicht einen neuen Weg zur Arbeitsfreude schaffen. Zum Trost solcher jungen Frauen kann man sagen: Je mehr man in das Gebiet der Speisenbereitung eindringt und Verbindungsfäden sehen lernt, die zwischen ihm und der Gesundheitspflege laufen, und je mehr sich einem die Augen öffnen für die kleinen chemischen Wunder des Alltags, desto interessanter wird unsere Arbeit. Natürlich vorausgesetzt, dass man der Aufgabe gründlich zu Leibe geht. Man denkt für gewöhnlicht, dass nur Geschmackssinn und das Auge beim Kochen beteiligt seien. Das ist ein Irrtum Sorgsames Kochen soll nicht heissen, stundenlang am Herd stehen, in die Töpfe schauen und ängstlich rühren, sonder sich einfühlen in eine schonende Behandlung wertvoller Naturgaben, ihre Geschmacks — und Nährwerte schützen und vorsichtig erschliessen, Zusammenstellungen erproben. Rohgerüchte besonders sorgfältig abschmecken und nicht zu spät bereiten, damit Zutaten und Grundlage sich gut durchdringen können. Es handelt sich bei dem letzteren hier nicht nur um Wohlgeschmack, der natürlich sehr wichtig zur Appetitanregung ist, sondern auch um directe Aufnahmeerleichterung bei der Verdauung. Wir geben z. B. als Nachtisch eine süsse Quarkspeise, mit rohen Früchten untermengt. Wir mischen aber nicht gleich beides miteinander, son-

dern zuckern die Früchte $\frac{1}{2}$—1 Stunde vor der Mahlzeit ein. Der Zucker verändert sich dabei, er beginnt zu invertieren, er wandelt sich in eine leichte aufzunehmende Art unter dem Einfluss der Obstsäure. Zugleich lockert sich auch das Fruchtaroma für unsere Zunge und Nerven. Ist Küchenarbeit primitiv? O nein! Es kann ihr allerhand Vorbereitung vorausgehen: Wir lesen über neue Erkenntnisse auf dem Ernährungsgebiet, treiben ein bischen Chemie, wir sammeln Rezepte, probieren sie aus, verbessern sie, setzen Notizen hinzu: wir gewöhnen uns ab „nach Gefühl, aus dem Handgelenk" zu kochen. Freilich nicht ohne Gefül, aber dahinter immer die bewusste Arbeit am Herausschälen des Bewährtesten. Dazu gehört, dass man weiss, was man an Mengen antut und wieviel Zeit die Bereitung kostet.

Ohne Plan kann und soll auch die Hausfrau nicht arbeiten: nur muss er beweglich sein, um sich nach Wetter, Marktangebot, Gartenertrag, Gesundheitszustand und Appetit der Familie zu richten. Sind unsere Kräfte klein, so ist desto mehr Vorbedacht nötig. Kommt es zu Hetzerei, hat meist Vorbedacht gefehlt. Das Einberechnen von Zufall und Störungen gehört zum Plan. Man sieht, man braucht zur Führung eines noch dazu grösseren Haushaltes ein bischen Kopf, Gefühl und wache Sinne. Und das ist gut so; vielseitige Aufgaben halten jung, beweglich und schützen uns vor innerer Enge. Bald wird man merken, dass zum sorgsamen Kochen weniger Zeit und Kraft gehört, als zur sogenannten Schnellküche.

Die Vorspeise.

Jedes Land hat seine besonderen Lieblinge unter den Vorspeisen.

Beim Anblick der kleinen, reizvollen Gerichte werden die Speicheldrüsen angeregt, der wertvolle Verdauungssaft kommt in Bewegung, und der ganze Körper stellt sich mit Lustgefühl auf die Nahrungsaufnahme ein.

Ein Luxus ist es gewiss nicht. Es ist billig und wirkt gerade auf Neulinge in der Reformküche appetitmachend.

Die Vorspeise ist nur dann ganz richtig, wenn die Schüs-

sel einen bunten Anblick gewährt. Unsere heutigen Ernährungshygieniker fordern zum wenigsten kleine Zugaben von Frischkost bei jeder Mahlzeit. Und da die Rohkost am Anfang der Mahlzeit am besten verdaut wird, so ergibt es sich ganz von selbst, dass die kleine Vorspeise vorzugsweise aus **Rohkost** besteht.

Auch ohne festlichen Anlass, Sonntags oder mehrmals in der Woche bietet die kleine Vorspeise eine anregende Abwechslung. Sehr beliebt sind die kleinen **Semmelscheiben**—je niedlicher, desto besser, die man auf der heissen Platte **leicht röstet** und mit verschiedenen Gemüsesalaten belegt, mit Gurkenscheiben, feinen Radieschenscheiben, geriebenen Möhren, Brunnenkresse, Quark mit Schnittlauch, oder mit Kräuterbutter bestreicht. Dazu passt gut eine kräftige **Gemüsebrühe,** Wurzelbrühe, in Tassen aufgetragen und mit etwas saurer Milch verquirlt. (Giesst man die saure Sahne in die heisse Brühe, so gibt es Flöckchen. Man vermeidet das, indem man esslöffelweise wenig heisse Brühe in die kalte saure Schne giesst, beides gut verquirlt und dann allmählich mit der ganzen Brühe vereinigt).

Eine neue Art leckerer Vorspeise sind auch die **Schiffchen.** Man wählt dazu vom Zichoriensalat (in manchen Gegenden auch Chikoree genannt) die Blätter aus, die besonders gut in Form sind, schiffartig gewölbt, zum Füllen geeignet. Man macht einen Brei aus geriebenen Möhren mit Salz, Zitrone und Oel oder mit saurer Sahne und füllt damit die Blätter so, dass der wurzelnahe Teil des Blattes etwa 2 cm. frei bleibt. Dieser Teil liegt beim Anrichten etwas über den Tellerrand, die Spitze, also der Bug des Schiffes, liegt in Tellermitte. Auf diese Weise kann man bei Tisch das Heck des Schiffes mit der Hand ergreifen, so wie ein Brötchen, und vom Bug aus abbeissen. Das ist viel hübscher, als wenn man das Schiffchen mit Messer und Gabel bearbeiten würde.

Das ist ein Thema für viele Variationen. Füllen kann man mit rohem Kohlrübenbrei, mit rohem Rotrübenbrei usw. Oder auch: Tomatenmark mit Weizenflocken und Oel zu einem steifen Brei vermischt.

Schiffchen können auch aus mittelgrossen Möhren oder

Karotten gemacht werden, die man der Länge nach halbiert, wie ein Rindenboot ausschabt und ganz beliebig füllt. Hier kann man auch zur Füllung Brunnenkresse verwenden oder Rapunze in saurer Sahne.

Tönnchen sind schon bekannter: aus festen, roten Tomaten, denen man ein Deckelchen abschneidet und sie aushöhlt, ebenso aus jungen Kohlrabi. Füllung aus Weisskäse mit Schnittlauch, aus Weizenflocken mit Salz und Oel (Frugola) oder auch mit gedünsteten Pilzen, Reis, Erbsen usw. Zur Vorspeise nimmt man gern kleine Tomaten.

Tönnchen lassen sich auch sehr gut und schmackhaft aus frischen Gurken herstellen, die man schält (die Spitzen immer kosten, ob sie nicht bitter sind) und guer in etwa 4 cm grosse Stücke schneidet und aushöhlt. Dann etwas salzen und ein paar Tropfen Oel hinein, auch Dill. Beliebig füllen. Hierzu eignen sich fast alle Sorten von rohem Salat, auch Kopfsalat, Rapunze, auch Reis—oder Weizenflockenfüllung.

An festlichen Tagen ist die Vorspeise ein Tischschmuck, z. B. eine Schüssel mit den verschiedenen Arten der Vorspeise belegt: Röstbrot, Schiffchen, Tönnchen, Radieschen — und Rettichscheiben.

Wer macht mit, um die Vorspeise einführen zu helfen?

Der Tisch im Grünen.

Es ist mir unverständlich, wie wenig von denen, die ein Gärtchen oder auch nur einen Balkon haben, im Sommer im Freien essen. Die einfachste Mahlzeit in einen Genuss zu verwandeln, wenn man sie im Freien geniesst. Es ist ganz gleich, ob es im Garten, im Gärtchen oder auf dem Balkon sei. Auf jeden Fall schmeckt das Essen in der freien Luft besser als im Zimmer. Warum sieht man selten einen gedeckten Tisch im Freien? Unsere Bequemlichkeit ist Schuld daran. Die Frau lässt sich zu Nachlässigkeiten besonders leicht hinreissen, weil sie sich durch ihre tausend kleinen täglichen Pflichten von allem, was Ausserhäusliches betrifft, leider davon abbringen lässt.

Es macht zu viel Arbeit, heisst es. Die Mehrarbeit lässt sich aber auf ein eträgliches Mass vermindern, indem es heisst: wer **mitisst,** soll auch **mithelfen!** Schon beim Auftragen und ganz besonders beim Hineintragen.

Man geniert sich vor den Leuten, man isst nicht gerne unter den Augen der Nachbarn. Vor was fürchtet man sich denn eingentlich? Etwa davor, dass der Nachbar erfährt, dass wir Rohkost essen? Dazu gibt es spanische Wände oder einen schützenden Vorhang. Manchmal isst man nicht im Freien, weil die Möglichkeit, es zu tun, noch nie erwogen wurde. Es ist mir schon öfters passiert, dass Gäste, die mit uns im Garten assen, sich nicht nur ganz entzückt darüber äusserten, sondern auch noch zu ihrer Freude entdeckten, dass bei ihnen eigentlich diese Möglichkeit auch vorhanden wäre. Gibt es für eine Familie etwas schöneres, als im Garten im Schatten eines grossen Baumes sich zu einer Mahlzeit zu versammeln? Wo der natürliche Schatten fehlt, wird der künstliche fabriziert durch die einfache Errichtung eines Gartenschirmes.

Auf dem Lande sieht man selten draussen essen. Den meisten käme das sogar lächerlich vor. Wer den ganzen Sommer über ununterbrochen im Freien sein muss, setzt sich vielleicht lieber in eine Stube zum Essen. Aber für die, die auch im Sommer im Hause arbeiten müssen, bringt das Essen im Grünen einen neuen Sonnenstrahl ins Leben.
